

## Gesundheit / Prävention

### Wirbelsäulengymnastik & Entspannung

Zielgruppe: Frauen & Männer jeden Alters Leitung: Conny Davis

**Mittwoch 20:00-21:30 Uhr Halle Diesterwegschule**

Wirbelsäulengymnastik unter ganzheitlichen Gesundheitsaspekten, zur Kräftigung und Mobilisation mit anschließender Entspannung (z.B. Autogenes Training).

### Psychomotorisches Turnen für Kinder

Zielgruppe: Mädchen&Jungen, 3-7 Jahre Leitung: Doris Binder

**Dienstag 15:30-16:30 & 16:30-17:30 Alte-Paul-Gerhardt-Schule**

Hier sollen Kinder ohne Leistungsdruck über Bewegung u.a.

1. das eigene Körpergefühl kennen lernen
2. das Gleichgewicht schulen
3. Ängste und Aggressionen abbauen
4. Konzentration über Bewegung fördern
5. lernen Kräfte richtig zu verteilen und einzusetzen
6. Konflikte lösen
7. über gezielte Bewegung Körpererfahrungen sammeln und sich Wohlfühlen

## Tai-Chi Chuan

Zielgruppe: Frauen & Männer ab 18 Jahren Leitung: Reiner Dietrich

**Montag 18:30-20:00 Uhr Kleine Friedrich-Ebert-Halle**

Zielgruppe: Frauen&Männer ab 18 Jahren Leitung: Hannelore Geßner

**Montag 20:00-21:30 Uhr Kleine Friedrich-Ebert-Halle**

Erlernen und Vervollkommen der verschiedenen Bewegungsformen des Tai-Chi, zur Steigerung der Gesundheit und Abbau von Alltagsstress.

## Fit & Gesund ab 40+

Zielgruppe: Frauen&Männer ab 40 Jahren Leitung: Rosi Rosenhäger

**Donnerstag 20:00-22:00 Uhr Halle Diesterwegschule**

Für alle, die ihren Körper gesund und fit halten wollen. Große Bandbreite verschiedener Bewegungsangebote und Übungen aus den Bereichen Pilates, Rückentraining, Gymnastik & kleineren Aerobic-Einheiten.

## Gymnastik PLUS

**Gymnastik für jung gebliebene Senioren**

Zielgruppe: Frauen ab ca. 40 Jahren Leitung: Bettina Neuhaus

**Montag 17:30-19:15 Uhr Neue-Paul-Gerhardt-Schule**

Schonende Gymnastik zur Unterstützung der Wirbelsäule, Spiele und Tänze. Auch alltagsbedingte Bewegungsabläufe werden trainiert.

## Aerobic / Tae-Bo

Zielgruppe: Frauen jeden Alters Leitung: Brigitte Bode

**Mittwoch 19:30-21:00 Uhr Alte-Paul-Gerhardt-Schule**

Es handelt sich um ein dynamisches und vielseitiges Fitnessstraining mit Tae-Bo-Elementen samt Warm-up, Cardio-Teil und Cooldown zu motivierender Musik. Im Anschluss gibt es funktionelle Gymnastik für den ganzen Körper. Zum Einsatz kommen auch mal Kleingeräte wie Brasils, Thera-Bänder, Hanteln usw.

## Anschrift & Internetangebot

**Anschrift:** TV Einigkeit Ahlen, Lilienthalweg 20,  
59229 Ahlen

Viele weitere aktuelle Informationen zum Verein und zu unserem Sportangebot finden Sie unter [www.tve-ahlen.de](http://www.tve-ahlen.de)



## Ihre Ansprechpartner Sportangebot

Für weitere Fragen zu unserem Angebot stehen Ihnen folgende Ansprechpartner zur Verfügung:

### Breitensport & Fitness

Conny Davis 02382 9609209

### Trampolinturnen

Angelina Döpke 0176 43375666

### Tai-Chi-Chuan

Hannelore Geßner 02382 60347

### Badminton

Jennifer Kleier 0171 8279490

### Volleyball

Thorsten Kräutner 0173 6041372

### Turnen

Martin Klabunde 0176 4300 6768

### Wassersport

Brigitte Grigoleit 0173 7251417

## Weitere Ansprechpartner

### Vorstandsprecher

Thorsten Kräutner 0173 6041372

### Geschäftsführung

Conny Davis 02382 9609209

### Mitgliedschaft

Christiane Schröder 0152 54730648

### Kassenwart

Wilhelm Tripp 02382 9875759

### Jugendwartin

Christiane Schröder 0152 54730648

## Mitgliedsbeiträge

Ab Juli 2011 wird halbjährlich erhoben	pro Halbjahr	pro Monat
Familienbeitrag (Kinder bis vollendetem 20. Lebensjahr)	84,-€	14,00€
Erwachsene	42,-€	7,00€
Kinder und Jugendliche (bis 17 Jahre)	27,-€	4,50€
Sozialhilfeempfänger (Nachweis erforderlich)	50% Ermäßigung	

## Unsere Sportstätten

Halle Overbergschule	Uhlandstr.
Halle Diesterwegschule	Schachstr. 5-7
Alte-Paul-Gerhardt-Schule	Stephansweg 10
Kleine Friedrich-Ebert-Halle	August-Kirchner-Str. gegenüber dem Rot-Weiß-Stadion
Neue-Paul-Gerhardt-Schule	Harkortstr. 38
Parkbad	Dolberger Str. 66

100 JAHRE TVE  
100 JAHRE SPORT IN AHLEN  
IHR BREITENSORTVEREIN IN AHLEN

[www.tve-ahlen.de](http://www.tve-ahlen.de)

E-Mail: [info@tve-ahlen.de](mailto:info@tve-ahlen.de)

Stand: 01/2020

## Aerobic

Der Verein für  
Breitensport, Fitness,  
Gesundheit und Prävention

Badminton  
Behindertensport - Wassergymnastik  
Psychomotorisches Turnen  
für Kinder

Tai-Chi-Chuan  
Thai-Bo-Aerobic  
Trampolinturnen

Turnen  
Volleyball  
Zumba®

TVE AHLEN

TV EINIGKEIT AHLEN 1919 E.V.



## Behindertensport

Zielgruppe: Frauen und Männern ab 18 Jahren Leitung: Nicole Goetsch

**Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr Halle Diesterwegschule**

Gymnastik, kleine Bewegungsspiele

## Behindertensport - Wassergymnastik

Leitung: Brigitte Grigoleit

Parkbad

Mittwoch: 17:30-18:15 Uhr Kinder mit Handycap

Mittwoch: 18:15-19:00 Uhr Erwachsene mit leichten

Bewegungseinschränkungen

Mittwoch: 19:00-20:00 Uhr Junge Erwachsene mit Handycap

## Trampolin

Zielgruppe Mädchen & Jungen, 8-15 Jahre Leitung: Angelina Döpke

**Montag 16:30-18:30 Uhr Halle Overbergschule**

Zielgruppe: Mädchen&Jungen, 5-10 Jahren Leitung: Angelina Döpke

**Mittwoch 16:30-18:00 Uhr Halle Overbergschule**

Zielgruppe: Mädchen&Jungen, 12-18 Jahre Leitung: David Ruschhoff

**Mittwoch 18:15-20:00 Uhr Halle Overbergschule**

Zielgr.:

Mädchen&Jungen, 12-18 Jahre Leitung: Friederike Heuer & Robin Haake

**Donnerstag 18:00-20:00 Uhr Halle Overbergschule**

## Walking

Zielgruppe: Frauen&Männer jeden Alters Leitung: Birgit Pottgüter

**Montag Sommer 18:00-19:15 Uhr Treffp. Halle**

**Winter 17:00-18:15 Uhr Overbergschule**

Walking an der frischen Luft als guten Ausgleich zum stressigen Alltag.

## Turnen

### Eltern-Kind-Turnen

Zielgruppe: Kinder bis 6 Jahren mit Eltern Leitung: Jennifer Kleier

**Donnerstag 16:30-18:00 Uhr Halle Overbergschule**

Spiel- und Bewegungsstunde mit kindgerechten Geräten zur Förderung der Motorik, Freude an der Bewegung und des gemeinsamen Spiels. Dabei wird die Sporthalle zu einem großen Abenteuerspielplatz!

### Gerätturnen für Mädchen

Zielgruppe: Mädchen von 6 bis 10 Jahren Leitung: Lisa Struckmeier

**Donnerstag 17:00-18:30 Uhr Halle Diesterwegschule**

**Donnerstag 18:30-20:00 Uhr Halle Diesterwegschule**

Das Ziel dieser Turnstunde ist hauptsächlich "Spaß" und "das Erlernen von turnerischen Grundelementen" an Großgeräten. Es gibt Aufwärmspiele und methodische Übungsreihen.

### Gerätturnen: Talentschmiede für Mädchen

Zielgruppe: Mädchen von 4 bis 8 Jahren Leitung: Lisa Struckmeier

**Mittwoch 16:30-18:00 Uhr Halle Overbergschule**

In dieser Gruppe wird an Geräten wie Barren, Reck, Schwebelbalken, Kasten und Boden trainiert. Vorstufe zur Leistungsriege

## Leistungsturnen

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Trainer nach einem Probetraining über die Aufnahme in die Gruppe entscheiden.

Zielgruppe: Mädchen ab 5 Jahren

Dienstag 16:00 - 18:30 Uhr Halle Overbergschule < 11 Jahre

16:30 - 18:30 Uhr Halle Overbergschule > 11 Jahre

Freitag 16:00 - 17:30 Uhr Halle Overbergschule < 11 Jahre

16:30 - 18:30 Uhr Halle Overbergschule > 11 Jahre

Leitung: Martin Klabunde

Leistungsturnen wird für Mädchen mit guten turnerischen Grundlagen angeboten. Ziel ist das Erlernen der Leistungsvoraussetzungen ( P-Stufen & KM ) und Förderung der Fähigkeiten zur Teilnahme an Gauwettkämpfen

## Nur für Jungs

### Ballspiele & Gerätturnen für Jungs

Zielgruppe: Jungen, 5-10 Jahre Leitung: Doris Binder

**Montag 17:00-18:30 Uhr Kleine Friedrich-Ebert-Halle**

Dieses Angebot ist ein Mix aus in der Gruppe gewünschten Ballspielen (z.B. Brennball, Zweierball, Basketball, Fußball), Kraft- / Ausdauertraining sowie Turnen an Boden und Großgeräten wie Barren, Ringe und Minitramp. Hier stehen der Spaß und die Bewegung an erster Stelle.

## Badminton

### Badminton für Kinder & Jugendliche

Zielgruppe: von 10 bis 16 Jahren Leitung: Dominik Schott

**Montag 18:30-20:00 Uhr Halle Overbergschule**

Erlernen der Grundlagen des Badmintonportes. Bei viel Spaß kommt die Fitness von ganz alleine.

### Eltern-Kind-Badminton

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahren mit Eltern Leitung: Dennis Kisilewicz

**Freitag 18:30-20:00 Uhr Halle Overbergschule**

Eltern haben zusammen mit ihren Kindern die Möglichkeit Badminton mit viel Spaß zu erlernen und sich gemeinsam fit zu halten.

### Hobby-Badminton

Zielgruppe: Frauen&Männer ab 18 Jahren Leitung: Uschi Simon

**Dienstag 20:00-22:00 Uhr Halle Overbergschule**

Zielgruppe: Frauen&Männer ab 18 Jahren Leitung: Jennifer Kleier

**Donnerstag 20:00-22:00 Uhr Halle Overbergschule**

Badminton auf Hobbybasis ohne Leistungszwang. Kein Ligabetrieb!

### Badminton für Männer

Zielgruppe: Männer ab 18 Jahren Leitung: Dominik Schott

**Montag 20:00-22:00 Uhr Halle Overbergschule**

**Freitag 20:00-22:00 Uhr**

Badminton für Männer mit Spielerfahrung, die sich gerne beim Spiel „auspowern“.

## Volleyball

### Mixed-Volleyball

Zielgruppe: Frauen & Männer ab 16 Jahre Leitung: Thorsten Krätner

**Mittwoch 20:00-22:00 Uhr Halle Overbergschule**

Die Gruppe startet seit der Saison 2014/2015 in der BFS-Mixed Liga des Volleyballkreises Warendorf

### Hobby-Volleyball

Zielgruppe: Männer ab 18 Jahren Leitung: Franz Diekneite

**Mittwoch 18:00-20:00 Uhr Halle Overbergschule**

Aufwärmende Gymnastik und Hobby-Volleyball ohne Leistungs-zwang.

## Zumba®

### Zumba® for Kids

Zielgruppe: Jungen & Mädchen (6 - 9 J.) Leitung: Nina Merke

**Montags 16:30-17:30 Uhr Halle Overbergschule**

Zielgruppe: Jungen & Mädchen (10 - 14 J.) Leitung: Nina Merke

**Montags 17:30-18:30 Uhr Halle Overbergschule**

### Zumba®

Zielgruppe: Frauen & Männer ab 16 J. Leitung: Romana Merke

**Montags 18:30-19:30 Uhr Halle Overbergschule**

Zielgruppe: Frauen & Männer ab 16 J. Leitung: Kim Pannewick

**Donnerstag 18:00-19:00 Uhr Halle Overbergschule**

In der Gruppe werdet ihr euch unter Anleitung zu lateinamerikanischer Musik nach dem Zumba® Fitnessprogramm bewegen - da kommt Fitness und Ausdauer von ganz allein! Einfach ausprobieren und los tanzen!

## TVE-Vorteile

Kostenloses Probetraining jederzeit möglich.  
Wir haben keine zusätzlichen Abteilungsbeiträge.  
Einen Beitrag zahlen - Alle Sportangebote nutzen